

возрастным изменениям как к неизбежному явлению. Студенты группы СМ-305 склонны менее остро реагировать на происходящие или ожидаемые в будущем физиологические изменения, связанные со старением, нежели студенты групп ПС-306 и СЦэ-312. На это, на наш взгляд, в значительной степени оказал влияние тот факт, что в группах психологов и социологов обучаются в основном девушки, в то время как на специальности сварочный менеджмент преобладают юноши. Это объясняется тем, что для девушек характерно более острое эмоциональное реагирование на физиологические изменения, такие как потеря внешней привлекательности и проявление внешних признаков возраста, чем для юношей.

Таким образом, несмотря на значимые различия в степени готовности к освоению возрастно-временных изменений, мы можем говорить о довольно высокой степени выраженности данного показателя у студентов, принимавших участие в нашем исследовании. Это, в свою очередь, может свидетельствовать о достаточно высоком уровне толерантного отношения к старости, возможности улучшения положения старшего поколения в обществе, о перспективах изменения отношения к нему со стороны молодежи в положительную сторону.

И.В. Фефелова

Представление о счастье в контексте психологического благополучия: психосемантическое исследование

Многочисленные социологические исследования, проводимые в нашей стране, свидетельствуют о том, что число неудовлетворенных жизнью россиян значительно превышает тех, кто отмечает у себя прекрасное настроение. Поэтому актуальным становится поиск путей обретения

психологического благополучия в современных, стрессовых, условиях. Возникает необходимость в разработке методов и рекомендаций, призванных помочь человеку справиться с возможными психологическими затруднениями на пути к более счастливой жизни.

Исследования разных авторов (К.Л.М. Кейс, С.Дж. Лопес, Л.А. Кинг, К.К. Напа) свидетельствуют о том, что психологическое благополучие есть многофакторный феномен, включающий наряду с личностным ростом, наличием смысла жизни такой показатель, как переживание счастья. Таким образом, переживание счастья является одним из индикаторов психологического благополучия. Более того, некоторые авторы используют понятие счастья как синоним субъективного благополучия (М.Аргайл).

Начиная с 60-х годов XX столетия, в американской науке активно проводятся социально-психологические исследования различных аспектов счастья и удовлетворенности жизнью (Кентрил, Бредберн, Кэмпбелл, Динер). В настоящее время накоплен большой массив эмпирических данных, однако не создана единая психологическая теория счастья.

В отечественной психологии феномен счастья изучается в русле намеченной С.Л. Рубинштейном проблемы бытия субъекта, которое предполагает раскрытие и определение «способа существования человека в мире». Счастье в своем широком философско-онтологическом контексте и является способом субъективного бытия человека, в котором выражаются наиболее индивидуализированные, интимно-личностные и одновременно целостные формы осознания себя и своего существования в мире с точки зрения реализации личностных смыслов и жизненных устремлений, соотношений действительности и идеала.

В связи с этим, при психологическом исследовании счастья необходимо иметь в виду два основных теоретико-методологических положения (И.А. Джидарьян).

Во-первых, счастье является характеристикой не просто личности, а личности как субъекта жизни, поскольку приобретает свой истинный смысл только в соотношении с масштабом целостной человеческой жизни - в единстве ее прошлого, настоящего и будущего. В осознании счастья проявляется качественная оценка и переживание индивидом своего бытия как особой целостности, как неповторимой судьбы в категориях благополучия - неблагополучия, радости - страдания.

Во-вторых, счастье является оценочной категорией, мнением самих субъектов о своих переживаниях и восприятии жизни с точки зрения внутренних критериев и эталонов, независимо от того, насколько эти эталоны соответствуют общепринятым взглядам и стандартам. Психологическая реальность счастья предполагает, что индивид знает, чувствует и не сомневается в нем.

В структуре феномена счастья различают 3 аспекта: 1) удовлетворенность жизнью; 2) наличие позитивных эмоциональных переживаний; 3) отсутствие проявлений негативных аффектов (М.Аргайл, 2003, И.А. Джидарьян, 2000). Некоторые исследователи в качестве отдельной составляющей счастья называют когнитивные аспекты личности. К примеру, К.Д. Рифф выделяет следующие: принятие себя, позитивные отношения с другими, независимость от оценок окружения, контроль над обстоятельствами, наличие цели в жизни, личностный рост.

Учитывая мотивационно-ценностные ориентации и формы проявления внутренней активности в процессе жизни, выделяют три основных типа счастья: «смысложизненный», «гедонистический» и «настороженно-оборонительный» (Джидарьян И.А., 2000; Созонтов А.Е., 2005). Основным источником удовлетворенности для людей «смысложизненного» типа выступает не сама по себе возможность жить и иметь обычные житейские радости и блага, а наличие высокой идеи и смысла жизни, осуществление которого позволяет почувствовать свою реализованность и нужность

другим. Счастье «гедонистического» типа заключается в удовольствиях и наслаждениях, а также в способности радоваться всему, что составляет процесс жизни. В случае «настороженно-оборонительного» типа счастье воспринимается не столько как самодостаточная позитивная ценность, связанная с достижениями и приобретениями чего-то нового и значимого, а как отсутствие негатива в жизни с ее потерями, неудачами, страданиями.

Ценностная специфика счастья выражается в том, что оно имеет итоговый, результирующий характер, является следствием реализации других ценностей. Ценность как некая значимая для личности реальность в психологическом плане выступает в виде конкретных идеалов и жизненных целей, инициирующих активность субъекта. Возможность реализовать эти идеалы и тем самым привести в соответствие желаемое и насущное лежит в основе счастливой жизни (Джидарьян И.А., 2000).

Для оценки феномена счастья в зарубежной психологии разработан ряд методов и методик, которые обладают высокой внутренней согласованностью, устойчивы во времени и валидны (например, Оксфордский опросник счастья М. Аргайла, Шкала удовлетворенности жизнью Е. Динера, Шкала счастья М.Ф. Фордеса). Однако данные методы позволяют диагностировать сам фактор счастья, тогда как субъект счастья во всей своей полноте и реальности жизненных проявлений и отношений к миру оказывается не главным. Нас, напротив, интересовала проблема репрезентации счастья на уровне индивидуального сознания, содержание и ценностная структура данного феномена. В понимании и определении счастья мы основываемся на положениях ценностного подхода, согласно которому разнообразные жизненные блага и духовно-нравственные ориентации, составляющие ценности счастья, определенным образом соотносены и структурированы на уровне индивидуального сознания.

В исследовании приняли участие 23 студентки второго курса факультета психологии РГППУ г.Екатеринбурга.

Вследствие уникальности представлений о счастье, субъективности этого феномена, мы использовали психосемантический метод – технику репертуарных решеток (Дж.Келли). В качестве элементов выступили содержательные характеристики счастья, выявленные в ходе свободного самоотчета и последующего контент-анализа. Ими стали:

1. Положительные эмоции – 22 (15.6 % от общего числа высказываний). Например, счастье – «когда тебе хочется летать от радости»; «ощущать себя на седьмом небе».
2. Любовь – 19 (13.5 % от общего числа высказываний). Например, счастье – «любить и быть любимым»; «улыбка и внимание любимого человека».
3. Профессиональная самореализация – 17 (12 % от общего числа высказываний). Например, счастье – «иметь возможность творить»; «реализация профессиональной и любой другой деятельности».
4. Видение смысла жизни – 15 (10.6 % от общего числа высказываний). Например, счастье – «когда есть к чему стремиться»; «знать, чего ты хочешь от жизни»; «душевная гармония».
5. Родительская семья – 14 (9.9 % от общего числа высказываний). Например, счастье – «оказаться дома со своими родителями»; «узнать, что мой братишка сделал первые шаги».
6. Дружба – 12 (8.5 % от общего числа высказываний). Например, счастье – «люди, которые дорожат нашей дружбой».
7. Красота окружающего мира – 12 (8.5 % от общего числа высказываний). Например, счастье – «наслаждаться миром вокруг, смотреть в глубокое синее небо»; «слушать шум моря»; «проснуться утром от лучей солнца».
8. Понимание окружающими и осознание своей нужности – 11 (7.8% от общего числа высказываний). Например, счастье – «когда тебя понимают, не требуют быть кем-то другим, играть роль»; «когда человек осознает себя полезным обществу»; «когда людям нужна твоя забота, нежность»; «когда есть к кому обратиться».

9. Счастье окружающих – 10 (7.1 % от общего числа высказываний). Например, «Самое главное – это счастье окружающих, всех-всех»; «я хочу, чтобы все люди были счастливы».

10. Радость жизни – 9 (6.4 % от общего числа высказываний). Например, счастье – «просто жить, здесь и сейчас»; «вся жизнь со своими положительными и отрицательными моментами».

Личностные конструкты также не задавались заранее, а были выявлены методом триад.

Наиболее значимым и положительно воспринимаемым является элемент «любовь». Скорее всего, это связано с возрастом обследуемых: ведь именно в юности по настоящему пробуждается данное природой стремление к другому полу. Наверняка, выделение этой сферы жизни обусловлено и гендерными особенностями, что согласуется с результатами исследования И.А.Джидарьян. По ее данным, чувству любви отводится существенно более высокая роль в структуре женского счастья, чем мужского.

Близким по значимости и позитивно окрашенным является элемент «родительская семья», т.е. та семья, в которой мы являемся детьми. Скорее всего, это объясняется тем, что безусловная родительская любовь всегда удовлетворяет потребность человека в привязанности, принадлежности. Кроме того, большинство студентов остаются зависимыми от родителей материально, что также может указывать на значимость семейного благополучия в структуре счастья. Отметим и то, что более половины участниц обследования проживают в настоящий момент вдали от дома – это и объясняет их эмоционально-положительное отношение к семье.

Третье место занимает элемент «дружба», имеющий наименьшее количество отрицательных рангов. Это говорит о том, что эмоционально значимые отношения с друзьями являются важнейшей составляющей жизни в молодом возрасте.

Следующим по значимости выступает элемент «понимание окружающих и осознание своей нужности», что опять же свидетельствует о направленности на межличностное взаимодействие. Обследуемым важно, чтобы собственные переживания и установки были приняты и поняты другими, тогда они смогут почувствовать себя удовлетворенными.

Проблема смысла жизни возникает, как правило, в более позднем возрасте. Возможно, что появление этого элемента в составе представлений о счастье студентов-психологов связано с повышенным самоанализом, свойственным людям данной профессии. В данном случае можно говорить об эвдемонистическом типе счастья, для которого характерна смысложизненная ориентация личности.

Элемент «профессиональная самореализация» имеет достаточную сумму рангов, но не является значимым (шестое место) – мы связываем это с началом обучения. Элемент имеет сравнительно большую сумму отрицательных рангов. Таким образом, студенты осознают, что достижение успеха в деятельности сопровождается определенными трудностями. Тем не менее, третье место по сумме положительных рангов говорит о том, что занятие любимым делом приносит большое удовлетворение.

Напомним, что по результатам контент-анализа категория «положительные эмоции» вобрала в себя наибольшее число высказываний. Однако по сумме рангов данный элемент занимает лишь седьмое место. Таким образом, счастье, скорее, связывается с удовлетворением, а не удовольствием и просто хорошим настроением, особенно если учесть большое количество отрицательных рангов.

Примерно ту же сумму, что и положительные эмоции, получил элемент «радость жизни», под которой понимается способность радоваться тому, что имеешь, и просто жить. Незначимость элемента мы объясняем

свойственным юности стремлением искать лучшее, пробовать. Кроме того, элемент имеет наименьшую сумму положительных рангов, – возможно, что респонденты воспринимают жизнь как само собой разумеющееся, а умение довольствоваться тем, что имеешь, как пассивность – поэтому негативно.

Еще менее значимым является элемент «счастье окружающих». Более того, он воспринимается обследуемыми негативно. Таким образом, личное счастье предпочтительнее счастья других людей, что можно связать с господствующими в культуре современного российского общества индивидуалистическими ценностями и установками.

Наконец, абсолютным аутсайдером выступает элемент «красота окружающего мира». Он же получает максимальную сумму отрицательных рангов. По-видимому, хорошая погода способна поднять настроение, но не сделать человека счастливым. Тем не менее, само наличие этого элемента в составе представлений о счастье свидетельствует о тонком восприятии окружающего мира, что также свойственно юности. Также в состав представлений о счастье вошли следующие факторы.

Первый фактор, объясняющий 32 % общей дисперсии, бал назван «включенность в социальные связи – созерцание природы». В него вошли конструкторы с положительным знаком: взаимопонимание – отчужденность, забота – игнорирование, единство – разобщенность, быть кому-то необходимым – отсутствие близких (факторные веса: 0.930, 0.865, 0.798, 0.734); с отрицательным знаком: любование окружающим миром – отгороженность от окружающего, творение природы – безобразное, созерцание – нехватка времени, видение мира – духовная слепота, творчество – бездеятельность (факторные веса: -0.905, -0.904, -0.693, -0.643, -0.622). Возможно, данный фактор отражает противопоставление активности и пассивности. Значимость эмоционально-личностных отношений уже отмечалась по результатам анализа элементов. Выделение

этой сферы жизни обусловлено возрастными и гендерными особенностями обследуемых.

Второй фактор, описывающий 20% общей дисперсии, был назван «профессиональный успех – альтруизм». В него вошли конструкторы с положительным знаком: призвание – отчуждение, успешная самореализация – неудачный выбор профессии (факторные веса: 0.902, 0.899); с отрицательным знаком: улыбка – несчастье окружающих, маленькие радости – эгоцентризм, внимательность к окружающим – безразличие (факторные веса: 0.902, 0.899). Таким образом, профессиональное становление, успех связывается в сознании обследуемых с карьеризмом и определенным положением в обществе. Это может показаться удивительным, ведь профессия психолога подразумевает помощь людям. Можно также предположить, что работа отнимает много времени и поэтому является помехой семейных и дружеских отношений.

Третий фактор описывает 12% общей дисперсии и его можно назвать «любовь – полезность». Со значимыми положительными весами в него вошли следующие конструкторы: страсть – равнодушие, доверие – отстраненность, женское счастье – одиночество (0.893, 0.853, 0.653). Кроме того, со значимыми весами и отрицательными знаками в фактор вошли такие конструкторы, как польза – отсутствие взаимовыручки, цель – бессмысленность, помощь – наплеватьство (-0.673, -0.584, -0.576). Таким образом, любовь как чувство двоих находится в оппозиции с общественной значимостью, ощущением своей нужности.

В структуре представлений о счастье (выявленной при помощи корреляционного анализа) выделено три независимых блока: «эмоционально-личностные отношения», «целесмысловой» блок, согласно которому обрести смысл жизни студентки смогут, реализовавшись в профессии, и «любовь к жизни», подразумевающий способность радоваться тому, что имеешь.

Таким образом, общая картина представлений о счастье соответствует свойственному юности оптимистическому взгляду на жизнь, поиску себя, стремлению к профессиональной самореализации и включенности в социальные связи.

Результаты данной работы являются основанием для дальнейших исследований: планируется изучение различий в представлении о счастье по гендерному основанию.

И.И. Хасанова, Э.К. Мугатабарова

К проблеме адаптации студентов в вузе

В современных условиях особое значение приобретает проблема полноценного духовного развития человека, признания приоритета демократических и гуманистических ценностей в формировании личности. Одной из важнейших ценностей является профессиональное образование. Ценность образования тем выше, чем дальше и глубже оно вводит человека в мир знаний, в мир осознания и самосознания собственной личности. Теория ценностей широко представлена в трудах философов С.Ф.Анисимова, М.С.Кагана, В.П.Тугаринова и др.; психологов – Г.М.Андреевой, Л.И.Анцыферовой, Ю.М.Жукова, Э.Фромма и др.

Важным шагом введения человека в мир знания является поступление в высшее учебное заведение. В связи с этим особое значение приобретает проблема адаптации начинающих студентов к условиям обучения в вузе.

«Выработка полноценного научного определения социально-психической адаптации личности, - пишет современный армянский психолог Альберт Налчанджян, - возможна только на основе идеи онтогенетической социализации, если определение этого понятия, в свою очередь, правильно отражает тот реальный и чрезвычайно сложный